

RECETARIO PARA ADELGAZAR

DIA 5

Ya tenemos 4 días de estar consumiendo una dieta totalmente saludable, y ya debes estar sintiendo algunos cambios en tu digestión, tu bienestar y tu ansiedad de comer; sin embargo no es momento de desistir, hoy te presentamos 3 deliciosas comidas que nos ayudaran a rebajar peso. Acompaña este recetario con nuestros productos y obtendras los mejores resultados y la figura que tanto deseas.

Iniciamos con el desayuno, y como ya lo hemos dicho, es la comida mas importante del día, intenta darte gusto con tu desayuno, almuerzo y cena, pero recuerda balancear muy bien los alimentos que incluyes.

DESAYUNO

Los ingredientes de este desayuno son:

- Naranja
- Una tostada de pan integral
- Aceite de oliva extra virgen
- Jamón ahumado
- Tomate
- Queso
- Yogur descremado.

Preparación

Sirve un vaso de yogur descremado y aparte prepara el montaje sobre una tostada de pan integral con una lámina de jamón ahumado, queso y tomate, adiciona algunas gotas de aceite de oliva. Prepara un vaso de jugo de naranja y endúlzalo con



nuestro producto Stevia Endulzante Natural, bajo en calorías, totalmente recomendado para todo público especialmente para diabéticos.

Importante: Recuerda que para obtener los resultados que deseas de la mejor forma, debes consumir el tratamiento Linaza QB Chía Stevia y Limón en polvo, no olvides consumirlo antes de tu desayuno, 30 o 45 minutos antes.

ALMUERZO

Los ingredientes para este almuerzo son:

- Chuleta de cerdo
- Coliflor
- Brócoli
- Zanahoria.
- Ajo y cebolla
- Sal
- Té regulador en polvo
- Producto Stevia de Vitaliah



Preparación

Para preparar la chuleta de cerdo, en primer lugar debes enjuagarla bien y sazonarla con ajos, cebolla y una pizca de sal. Calienta la plancha con algo de aceite de oliva y pon tu chuleta para que se cocine. Prepara todas las verduras al vapor, así que arregla la zanahoria, el brocoli y el coliflor, y déjalos cocinar a fuego lento en agua. Por último como bebida acompañante prepara una cucharada de nuestro Té regulador en un vaso de agua, puedes adicionar hielo si prefieres. O puedes preparar un jugo de mandarina, y si hace falta algo de dulce puedes endulzarlo con nuestro producto Stevia Endulzante natural.

CENA

Los ingredientes son:

- Remolacha
- Manzana
- Pollo
- Limón
- Yogur griego
- Canela
- Sal
- Ajo

Preparación

Prepara un vaso de jugo de remolacha con manzana, si deseas agregarle dulce, adiciona 1 o 2 gotas de nuestro producto Stevia Endulzante Natural. Prepara la la pechuga a la plancha, pero antes adicione una pizca de sal y para darle sabor sazónala con algo de ajo. Cocina a fuego medio hasta obtener el término que deseas. Cuando tengas lista tu pechuga de pollo añade unas gotas de limón. Puedes servir y al finalizar consumir una cucharada de yogur griego con una pizca de canela esto ayudará a quemar calorías y acelerar el proceso metabólico.



Importante: Recuerda tomar el tratamiento Linaza QB Chía Stevia y Limón en polvo, no olvides consumirlo antes de tu cena, 30 o 45 minutos antes.

Si sufres de ansiedad durante el día y entre comidas, puedes consumir 1 o 2 pastillas de menta que acompañan nuestro Kit de Linaza QB. No debes preocuparte por el azúcar que contienen, ya que son a base de stevia, un endulzante totalmente natural.

Si deseas conocer más sobre cuidado de tu salud y productos para adelgazar, no olvides visitar nuestra página web www.stevia.com.co/vitaliah-stevia-quebra-barriga-linaza/ , contamos con asesoría nutricional y variedad de productos que traeran beneficios a tu cuerpo.